



# التوعية بالصحة العقلية:

## المفتاح الرئيسي للوقاية من الأمراض العقلية

قد يكون من دواعي العجب بالنسبة لبعض الآباء والأمهات أن يعرفوا أن الأمراض العقلية التي تصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 4 سنوات إلى 17 سنة، تعتبر شائعة كشيوع الإصابة بالأمراض البدنية كالربو مثلاً.

وقد يكون لوسائل العلاج الفعالة، مثل الاستشارة والمساعدة التي يمكن الحصول عليها من الخدمات الاجتماعية، أثر في حل المشكلات التي يعاني منها الأطفال والأحداث، وقد تتمكن هذه الخدمات من تعليم هؤلاء الأطفال والأحداث مهارات جديدة تساعد على وقايتهم من أخطار الإصابة بهذه المشكلات، وتجنب حدوثها مرة أخرى.

يستطيع الأطباء العموميون توفير الاستشارة والمعلومات اللازمة عن مراكز الخدمات المحلية التي يمكن التوجه إليها للحصول على هذه الخدمات. وتستطيع المدارس أيضاً توفير الدعم والمساعدة اللازمة. وقد يساعد التحدث، إلى معلمي الفصل، أو مستشاري المدرسة أو منسقي الدراسة، في توعية الآباء والأمهات باللازم.

وتقدم مراكز خدمات الصحة في المنطقة المحلية أنواع من الخدمات الاجتماعية مثل خدمات أخصائيي الأطفال، وممرضي المراحل المبكرة للطفولة، والمستشارين. وتُقدّم معظم هذه الخدمات مجاناً، ويمكنكم الحصول على أرقام تليفوناتها من مجلد الصفحات البيضاء من دليل التليفونات.

### مجموعة معلومات توفرها دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز لمساعدة العائلة

وضعت دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز مجموعة من المعلومات لمساعدة الأسرة. وهي تحتوي على معلومات هامة وموضوعات متعددة تتعلق بالصحة العقلية، منها:

- مشكلات الصحة العقلية عند الأطفال والمراهقين
- أنماط السلوك المستعصي
- الحزن وفقدان شخص أو شيء عزيز
- المخاوف والقلق النفسي
- التوتر العصبي الذي يعقب الإصابة بخدمات الاكتئاب
- التوعية بأخطار الانتحار
- الاضطراب العقلي
- مظهر الجسم واضطرابات الأكل

ومع ذلك، فالكثير من الآباء والأمهات لا يسعون للحصول على المساعدة اللازمة لأطفالهم. وقد يرجع ذلك إلى اعتقاد هؤلاء الآباء والأمهات أن بإمكانهم أن يتغلبوا على هذه الأمراض ذاتياً، أو إلى اعتقادهم أنه لا توجد جهات معينة يمكن أن تقدم لهم المساعدة اللازمة، أو إلى خوفهم من السعي للحصول على المساعدة. وقد تكون قلة الدراية بنوع الخدمات أو الجهات التي يمكن التوجه إليها للحصول على المساعدة، هي أيضاً إحدى العوائق التي تحول دون ذلك.

ومع ذلك، فمن المهم أن يتحاشى الآباء والأمهات تجاهل هذه المشكلات وأن يتخذوا الإجراءات اللازمة للحصول على المساعدة. إذا استمرت المشكلة لمدة أكثر من بضعة أسابيع وتؤثر تأثيراً شديداً على الطريقة التي يؤدي بها الأحداث أعمالهم من يوم إلى آخر، فهذا نذير بالحاجة إلى المساعدة.

مشكلات الصحة العقلية الشائعة بين الأحداث تشمل الاكتئاب، والاضطرابات النفسية، والأعراض الأولية للاضطرابات العقلية، وأذى النفس، والسلوك الانتحاري، واضطرابات في الأكل، وأنماط السلوك الفوضوي كالاضطراب التي يُعرف باسم قلة الانتباه وكثرة النشاط الحركي "attention deficit hyperactivity disorder".

وقد يكون لمشكلات الصحة العقلية وقع شديد على حياة الأحداث. فالإكتئاب، مثلاً، يعرقل قدرتهم على التمتع بالحياة، ويؤثر على تحصيلهم الدراسي، وعلى العلاقات القائمة بينهم وبين أصدقائهم. ومع الأسف، فالآباء والأمهات غالباً ما يتوقعون أن تنسم تصرفات المراهقين بقلب المزاج وحدته، ومن ناحية أخرى فالأحداث تتقصهم القدرة على فهم طبيعة مشاعرهم والتعبير عنها تعبيراً صحيحاً. مما يجعل من الصعب التعرف عما إذا كانت الحالة تستدعي العلاج والمساعدة حقاً. إذا شعر الأطفال أو الأحداث بالحزن والعجز عن ممارسة أنشطتهم المعتادة لمدة تزيد عن بضعة أسابيع فهذا ينذر بأن هذه الحالة قد تتطور إلى مشكلة خطيرة. ينبغي على الآباء والأمهات في هذه الحالة أن يشجعوا الأطفال والأحداث على التحدث إلى شخص يتقنون فيه، وأن يساندوهم للحصول على المساعدة التي يحتاجونها عندما تستدعي الحالة ذلك.

يتغلب بعض الأطفال والأحداث على مشاعر الاكتئاب أو القلق أو الغضب أو الذنب من خلال الإفراط في الأكل أو التقليل منه أو كلاهما. فالأحداث شديدي القسوة على أنفسهم، أحياناً، من ناحية المظهر، ولديهم أفكار غير واقعية عن الشكل الذي يجب أن تبدو به أجسامهم. من المهم أن يسعى الآباء والأمهات إلى استشارة أحد المختصين إذا استمرت اضطرابات الأكل لفترة طويلة.



يلعب الآباء دوراً حيوياً في تشنئة ورعاية أطفالهم من الناحية الجسدية والعقلية والروحية، وفي ضمان الخير لهم. والطرق التي يسيئ بها الآباء، والتي يسيئ بها سائر أفراد المجتمع، الحب والرعاية والحنان للأطفال توفر لهم أساساً متيناً يمكنهم من الشعور بالثقة في الآخرين والإحساس بالتفاهل وتكوين ثقة قوية بالنفس.

ندى روده، مرشدة اجتماعية

تذكروا أن التدخل المبكر لحل هذه المشكلات يؤدي إلى الحصول على نتائج أفضل. وأن من الممكن علاج المشكلات التي تتعلق بالصحة العقلية مثلما يتم علاج معظم الأمراض البدنية.

# Promoting **good mental health:** *the key to preventing mental illness*

**It may surprise some parents to learn that mental health problems for children aged 4 to 17 years are as common as physical health problems such as asthma.**

Despite this, many parents often do not seek help for their children. This may be because they believe they can manage the problem themselves, they don't think anyone can help or they are afraid to seek assistance. Not knowing where to get help can also be a barrier.

It's important however that problems aren't ignored and that help is sought. If a problem lasts for more than a few weeks and has a significant effect on the young person's day-to-day functioning, it is time to seek help.

Common mental health problems among young people include depression and anxiety disorders, first onset psychosis, self harm and suicidal behaviour, eating disorders and disruptive behaviours such as attention deficit hyperactivity disorder.

Mental health problems can have a big impact on a young person's life. Depression for example can impair their ability to enjoy life, affect school performance and relationships with friends. Unfortunately parents often expect adolescents to be moody and young people do not always understand or express their feelings well. This can make it difficult to know when something really is wrong and help is needed.

If a child or young person feels sad or unable to enjoy their usual activities for more than a few weeks it may be the beginning of a serious problem. They should be encouraged to talk to someone they trust and supported to seek help when they need it.

Some children and young people cope with feelings of depression, anxiety, anger or guilt by overeating, excessive dieting or both. Young people are often very critical of their appearance and have unrealistic ideals about how they should look. It's important parents seek advice if eating problems persist.

Effective treatments including counselling and support from community based services can make a difference and can help children and young people learn skills that may prevent problems recurring.

General Practitioners can provide advice and information about local services. Schools can also provide support and assistance. Parents may find it helpful to talk to the class teacher, school counsellor or year coordinator.

Your local Area Health Service provides a range of community based services such as paediatricians, early childhood nurses and counsellors. Most services are free and contact numbers are available in the white pages.

## **NSW Health Family Help Kit**

NSW Health has developed the Family Help Kit. This kit contains important information on a range of mental health issues, including:

- ◆ **Child and Adolescent Mental Health Problems**
- ◆ **Challenging Behaviours**
- ◆ **Grief and Loss**
- ◆ **Fears and Anxiety**
- ◆ **Post Traumatic Stress**
- ◆ **Depression**
- ◆ **Suicide Prevention**
- ◆ **Psychosis**
- ◆ **Body Image and Eating Problems**

All the information has been translated into Arabic and is available from:

كل هذه المعلومات مترجمة إلى اللغة العربية ويمكن الحصول عليها من:

**THE BETTER HEALTH CENTRE**

Locked Mail Bag 5003, Gladesville NSW 2111

Tel:02 9816 0452 Fax:02 9816 0492

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

**NSW HEALTH**  
Working as a Team



*Remember the earlier the intervention, the better the results.*

*Like most physical illnesses, mental health problems can be treated.*